

Gymnastik



Montags, 20 Uhr (Seelbachtalhalle)

Übungsleiterin: Annette Wolf

Fitness, Bewegung und Spaß mit dem Trainingsprogramm der TuS-Gymnastikgruppe für alle Mitglieder/-innen des TuS. Neueinsteiger sind herzlich willkommen; die Schnupperstunde ist kostenlos.

Datum	Thema
23.10.2023	Gutes für die Schultern
30.10.2023	Fitness
06.11.2023	<i>Kein Training</i>
13.11.2023	Step trifft Qi Gong
20.11.2023	Gutes für die Schultern
27.11.2023	Step trifft Qi Gong
04.12.2023	Fit durch Boxen
11.12.2023	Work with your body
18.12.2023	Step trifft Qi Gong
25.12.2023	<i>Kein Training</i>
01.01.2024	<i>Kein Training</i>
08.01.2024	Ski-Gymnastik
15.01.2024	Fit durch Boxen
22.01.2024	Step trifft Qi Gong